

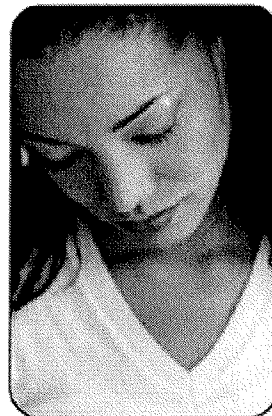
FAMILY ABUSE CENTER

Si eres maltratada

Línea de crisis 24 horas (254) 772-8999

| Algunas acciones a tomar que puedes considerar | En caso de emergencia |
| Prepara tus cosas para escapar | Si decides abandonar la relación |
| Puedes preguntar al personal | Protégete en la casa | Protégete fuera
de la casa | Manténte fuera peligro en el trabajo.|

Tu seguridad, la de tus hijos y mascotas tienen que ser tu prioridad. Abandonar una relación abusiva puede ser peligroso. Los agresores no son predecibles. Planear para tu seguridad es complejo. Nuestro personal adiestrado puede ayudarte.



Si eres víctima de violencia doméstica, no es tu culpa. El agresor es el responsable. El personal del “Shelter” te escuchará y apoyará tus decisiones. Hay ciertos pasos a tomar para ayudarte a terminar con el abuso.

Algunas acciones a tomar:

- Llama a la policía en una emergencia o haz un informe acerca de la violencia.
- Llama a la línea de emergencia (254) 772-8999 para hablar, conseguir información, encontrar refugio, para hacer un plan de seguridad o un plan para escapar.
- Conseguir una orden de protección de la corte para mantener al agresor alejado de ti.
- Ve al médico para atender tus golpes y pide que se incluya en archivos médicos la razón de los golpes
- Háblale a una amistad, a un miembro de la familia, a un vecino, o a alguien que te pueda brindar apoyo y pide ayuda
- Lleva un diario y toma fotos para utilizar como evidencia

En una emergencia:

- Si estás en la casa y eres amenazada o agredida, mantente alejada de la cocina (el agresor puede utilizar un cuchillo como arma letal)
- Aléjate del baño, “closets”, espacios pequeños donde puedes ser atrapada por el agresor
- Trata de irte a un cuarto o habitación que tenga puertas y ventanas para escapar
- Ve a una habitación con teléfono para pedir ayuda. Encierra al agresor afuera si es posible
- Llama al 911 inmediatamente para pedir ayuda
- Si es posible, corre a casa de un vecino para buscar ayuda
- Si viene un oficial de la policía, explícale lo que pasó y tómale su nombre y número de identificación
- Toma fotos de los golpes

Prepárate para escapar:

- Prepara una maleta con todo lo necesario. Mántenla en un lugar seguro fuera de la casa si esto es posible. No dejes saber a nadie que estás planeando escapar. Coloca los documentos originales en tu bolso o maleta pero no pongas nada que el agresor pueda darse cuenta de que vas a partir. Evita usar tu bolso o tu propio carro.
- Identificación (licencia, pasaporte, tarjeta verde, permiso de trabajo)
- Certificado de nacimiento para ti y tus niños
- Tarjeta de seguro social tuya y de tus hijos
- Llaves del carro, casa, negocio, almacén
- Chequera, tarjeta de ATM
- Tarjetas de crédito
- Cupones de alimento y tarjetas de medicaid
- Registro del carro
- Documentos del seguro del carro, seguro médico y seguro de vida
- Escuela y archivos médicos
- Documentos de divorcio, custodia u orden de restricción
- Prueba de ingresos de tu pareja
- Tarjeta de teléfono

- Copia de las cuentas a cobrar pendientes
- Mudras de ropa
- Medicinas y prescripciones médicas
- Productos de higiene personal
- Pañales desechables, fórmula, juguetes y frisas
- Fotos, joyas, recuerdos
- Información personal acerca del agresor (fecha de nacimiento, # seguro social, permiso de trabajo, dirección del lugar de empleo, teléfono, descripción de su vehículo y número de licencia)
- Fotos de la familia que incluyan al agresor
- Contrato de arrendamiento o título de propiedad

Si decides abandonar la relación:

El planificar puede incrementar tu seguridad. Partir puede ser muy peligroso y debe ser planificado con detenimiento. Para diseñar un plan de seguridad, llama a un consejero antes de partir (254) 772-8999 en cualquier momento.

Puedes preguntar a tu consejero o al personal:

- Qué recursos están disponibles en la comunidad
- Acerca de cómo radicar tus papeles de inmigración
- Como solicitar una orden de protección gratis
- Comprensión del sistema judicial
- Grupo de apoyo y consejería individual
- Re-ubicación
- Estadía en el “FAMILY ABUSE CENTER”
- Confidencialidad del lugar
- Programa ACP para la confidencialidad de tu dirección (“Address Confidentiality Program”).
- Cambio de número de seguro social
- Compensación de víctima

Protégete en la casa:

- Determina donde puedes conseguir ayuda. Memoriza números telefónicos de emergencia.
- Debes tener un teléfono en una habitación donde puedas encerrarte para llamar. Si no puedes, consigue un teléfono celular que puedas cargar contigo a toda hora. Manténlo cargado e identifica las áreas donde no funciona.
- Si el agresor se ha ido, cambia las cerraduras e instala cerraduras en las ventanas también.
- Planea una salida de escape y enséñala a tus hijos
- Piensa a donde irías si tuvieses que escapar
- Dile a tus vecinos que llamen a la policía si ven al agresor en tu casa. Hazles una señal para que llamen a la policía, por ejemplo, si el teléfono suena 2 veces, una cortina que se cierre, o cierta luz que sea encendida.
- Consigue un número de teléfono privado
- Instala un identificador de llamadas
- Utiliza una máquina de mensajes para examinar las llamadas
- Toma un curso de defensa personal. Lleva contigo una alarma personal.

Protégete fuera de la casa:

- Utiliza rutas alternas a las usuales para transitar
- Ve a tiendas y bancos diferentes a los usuales
- Cancela cualquier cuenta de banco o tarjetas de crédito. Abre nuevas cuentas a tu nombre en otros bancos.
- Siempre lleva contigo tu orden de protección y teléfonos de emergencia
- Lleva siempre contigo un teléfono celular programado en “speed dial” para el 911.
- Si tienes que viajar a otro estado para asuntos de trabajo o para alejarte del agresor, lleva tu orden de protección contigo. Es válido en todos los Estados Unidos
- Lleva contigo “pepper spray” o algo que haga ruido

Cuídate en el trabajo:

- Consigue a alguien que tome tus llamadas
- Ten a mano la orden de protección
- Enseña la foto del agresor a la seguridad del lugar y al personal
- Informa a tus supervisores acerca del abuso. Mira a ver que oportunidades hay para que te cambien dentro de la estructura de la organización, de este modo se hace difícil para el agresor encontrarte.
- No vayas a almorzar sola
- Busca a alguien que te acompañe al estacionamiento del carro
- Si el agresor llama al trabajo, graba la llamada o conserva el e-mail
- Siempre escoge un lugar iluminado para estacionar